*Приложение 3*

ПРОТОКОЛ № 2

«ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ЭТАПА»

Оценка по шкале: 2—5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. пациента Дата

Поздравляем! В своей оценочной форме вы сказали, что готовы сделать физическую активность регулярной частью вашей жизни. Вы сделали боль­шой шаг навстречу улучшению своего физического и умственного здоровья. Этот протокол поможет увеличить уровень физической активности, которо­го вы сможете придерживаться.

**Какие два наиболее важных преимущества вы надеетесь получить от заня­тий физической активностью?** Запишите их ниже и думайте о них чаще.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМИ. Планируйте занятия физической активностью, которые вы выбрали 3—5 раз в неделю.

* **Какими видами физической активности вы собира­етесь заниматься?** Доставляет ли вам это удовольствие? Можете ли вы себе позволить снаряжение, оборудование или занятия? Занимаются ли члены вашей семьи или ваши друзья физической активностью вместе с вами? Можете ли вы заниматься этим круглый год или вам необходим еще какой-либо вид занятий?

Тип(ы) занятий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Гдe вы занимаетесь? Можете ли вы заниматься дома или рядом с домом? Нужно ли вам ходить в гимнастический зал, парк или клуб здоровья? Удобное ли это место для вас?

*Место(а) для занятий*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Какое самое реальное время для вас заниматься физической актив­ностью 3—5 раз в неделю? Должны ли вы смещать другие дела для этого?

Дни и время для активности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Как долго вы будете заниматься физической активностью каждый раз? Планируйте увеличение нагрузки постепенно, в течение нескольких недель. Начните с 5—10 минут занятий и увеличивайте до 30—60 минут умеренной физической активности или 20—40 минут интенсивных занятий.

Продолжительность занятий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Кто может поддержать вас или помочь в увеличении физической актив­ности? Идеально заниматься физической активностью с кем-либо. Вы можете попросить кого-нибудь поддержать вас или помочь быть физически активными.

Кто вам поможет и как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Заполняется врачом**

Основываясь на вашем состоянии здоровья, врач рекомендует вам выполнять следующее.

□ Вы можете заниматься как умеренными, так и интенсивными видами физической активности.

□ Наилучшим образом улучшить свое здоровье вы можете, начав программу регулярной ходьбы или других занятий умеренной физической активностью. Если вы хотите заниматься такими интенсивными видами физической активности, как бег трусцой, вы должны пройти тест на толерантность к физической нагрузке.

□ Прежде чем увеличить свой уровень физической активности, вам необходимо пройти тест на толерантность к физической нагрузке.

Я согласен попробовать заниматься физической активностью по этому плану

с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись пациента Подпись врача

**Предлагаемая программа**

Частота: \_\_\_\_\_\_\_ раз в неделю

Интенсивность: \_\_\_\_\_ умеренная.

\_\_\_\_\_ интенсивная

Тип физической активности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_ минут на занятие в начале

**Основные факторы риска**

**сердечно-сосудистых заболеваний**

• Курение

• Низкая физическая активность

• Артериальная гипертония

• Повышенный уровень липидов

• Низкая физическая активность

• Положительный семейный анамнез

|  |  |
| --- | --- |
| Умеренная | Интенсивная |
| Ходьба (домой, на работу, во время перерыва на обед) | Бег трусцой |
| Работа в саду (должна быть регулярной) | Занятия аэробикой |
| Медленная езда на велосипеде | Баскетбол |
| Народные, классические или популярные танцы | Быстрая езда на велосипеде |
| Катание на коньках или роликах | Ходьба на лыжах по ровной местности |
| Парный теннис | Соревнование по плаванию |
| Подъем по лестнице пешком | Одиночный теннис и бадминтон |

**ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Препятствия** | **Как их преодолеть** |
| У меня нет времени | Мы тратим на занятия только около 30 минут. Можете вы обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю? |
| Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия | Начните занятия с того, что вы любите, или какой-либо игры, заставляющей вас двигаться |
| Я обычно очень устаю от занятий физической активностью | Физическая активность даст вам больше энергии. Попробуйте, и увидите сами! |
| Погода слишком плохая | Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома |
| Заниматься физической активностью скучно | Прослушивание музыки во время занятий физической активностью займет ваши мысли. Ходьба, езда на велосипеде или бег могут сопровождаться видами интересного пейзажа |
| У меня возникают боли при занятиях физической активностью | Слабые мышечные боли после занятий физической активностью — обычное явление, когда вы начи­наете. Они пройдут через 2—3 дня. Вы можете избежать их, если будете увеличивать нагрузку постепенно и делать упражнения на растягивания после занятий |

**Дневник занятий физической активностью**

Ведение этого дневника поможет продолжить вам заниматься. Записывайте, как долго вы занимаетесь физической активностью, так же как положительные ощущения и опыт. Делайте пометки о помехах для занятий и о том, как их устранить. Когда вы заполните этот дневник, сделайте еще один сами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Физическая активность | Минуты | Ощущения/комментарии |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Желаем успеха и оставаться физически активными!**